

PROGRAM CONTENT ~プログラム内容~

| | |
|------------------------------------|--------|
| ストレッチ | 30分 |
| 筋肉や関節を伸ばし体の柔軟性を高めます | |
| 強 度 ☆ | 難 度 ☆ |
| ストレッチポール | 30分 |
| ポールを使用して筋肉の緊張をほぐし、身体を正常な状態に戻します | |
| 強 度 ☆ | 難 度 ☆ |
| コアトレーニング | 30分 |
| 体のコアとなる脊柱に近い部分から意識的・優先的にトレーニングします | |
| 強 度 ★ | 難 度 ★ |
| いきいきリズム | 30分 |
| リズムに合わせて簡単な有酸素運動を行います | |
| 強 度 ★ | 難 度 ★ |
| ノルディックウォーキング | 45分 |
| スティックを使用し、全身を大きく使いながら歩くプログラムです | |
| 強 度 ★ | 難 度 ★ |
| DISCO WORLD | 45分 |
| 80～90年代の懐かしい音楽に合わせてダンスを楽しめるプログラムです | |
| 強 度 ★★ | 難 度 ★☆ |
| ZUMBA | 60分 |
| ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスエクササイズです | |
| 強 度 ★★☆ | 難 度 ★★ |
| ハッピー☆チェア・エクササイズ | 45分 |
| 椅子に座ったまま行う低負荷の有酸素エクササイズです | |
| 強 度 ★ | 難 度 ★ |
| ボールde筋膜リリース | 30分 |
| ボールを使って筋膜を柔らかくほぐし、身体を正常な状態に戻します | |
| 強 度 ★☆ | 難 度 ★ |

土幌町総合研修センター

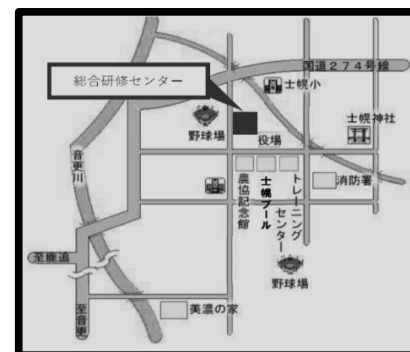
JAN 1 2026

無料レッスンプログラム



レッスン参加方法

- トレーニング室受付・走路・研修室にて受付簿を記入してください。
- レッスン開始時間までに会場にお越しください。
- 当日のみの受付となります。
- 定員となる場合がございますのでご了承ください。








トレーニング室開館日

- 月・水・金曜日
13:00～21:00
- 木曜日
9:00～12:00

土幌町字土幌幹線167番地
土幌町総合研修センター
☎01564-5-2281

1月 士幌町総合研修センター レッスンプログラム

士幌町総合研修センター休館日
1日・2日・3日・6日
13日・20日・27日

| 月曜日 | | 火曜日 | 水曜日 | | 木曜日 | 金曜日 | | 土曜日 | 日曜日 |
|--|-----|-----------|--|--|-----|---|-----|------------|------------|
| トレーニング室 | 研修室 | | トレーニング室 | 研修室 | 研修室 | トレーニング室 | 研修室 | | |
| 13:00 30  13:15-13:45 いきいきリズム 服部 | | 研修センター休館日 |  13:00-13:45 DISCO WORLD 金徳 |  13:00-13:45 ノルディック ウォーキング 菅野 | 走路 |  13:15-13:45 コアトレーニング 石川 | | トレーニング室休館日 | トレーニング室休館日 |
| 14:00 30 14:00-14:30 ストレッチ 服部 | | | 14:00-14:30 ボールde筋膜リリース 金徳 | 14:00-14:45 ハッピー☆チェア エクササイズ 菅野 | | 14:00-14:30 ストレッチ 石川 | | | |
| 15:00 30 | | | | | | | | | |
| 16:00 30 | | | | | | | | | |
| 17:00 30 体力測定 随時受付 | | | 体力測定 随時受付 | | | 体力測定 随時受付 | | | |
| 18:00 30 | | | | | | | | | |
| 19:00 30 | | | | | | 19:00-19:30 コアトレーニング 西村 | | | |
| 20:00 30 19:30-20:00 コアトレーニング | | |  20:00-21:00 ZUMBA 三間 | | | 19:45-20:15 ストレッチボール 西村 | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | |

SOKEN LESSON PROGRAM

SEP

トレーニング室 利用時間

- 月・水・金曜日
13:00～21:00
- 木曜日
9:00～12:00

体力測定

月・水・金曜日
15:00～19:00
※18:30までにお申し出ください
あなたの体力年齢を
診断します!!

道具個数

ボールde筋膜リリース用
ボール 10組
ノルディックウォーキング用
スティック 10組
ストレッチボール 8組
ご自身でお持ちの方は出来るだけ
ご持参ください。

定員人数

トレーニング室 8名
研修室 20名

- レッスンを途中で抜ける場合は、事前に担当インストラクターにお知らせください。
- 開始時間を5分以上超えるレッスンの途中参加は、安全面を考慮し禁止とします。
- レッスン開催中、携帯電話は音が出ないように設定ください。また、途中で電話に出る行為は他の参加者様の迷惑になる為、お控えください。

上靴が必要なレッスンには、
レッスン名の左上に、以下の
マークが付いています



お問合せ先

☎01564-5-2281